

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga dapat menghasilkan individu yang mandiri serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain. Sekolah Menengah Atas ( SMA ) merupakan salah satu tingkat pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju pendidikan di Perguruan Tinggi. Setiap sekolah menginginkan siswa – siswanya untuk mematuhi peraturan sekolah, rajin belajar, dan mengerjakan tugas – tugas yang diberikan serta memiliki prestasi yang baik sehingga dapat menjunjung tinggi almamater sekolah. Namun, untuk mewujudkan keinginan tersebut bukanlah hal yang mudah bagi setiap sekolah. Perilaku belajar siswa yang beraneka ragam mempengaruhi tingkat keberhasilan yang diperoleh. Perilaku belajar yang baik dapat terwujud apabila siswa sadar akan tanggung jawab sebagai seorang pelajar. Ketika siswa termotivasi untuk belajar, seringkali hal tersebut hanya berhenti sampai tataran kognitif saja sehingga ketika sampai pada tindakan yang nyata, maka siswa tersebut sering melakukan kebalikannya. Siswa cenderung menunda – nunda apa yang bisa dilakukan pada saat itu dengan berbagai macam alasan sehingga waktu yang dimiliki tidak dikelola dengan baik. Sebagian besar siswa memiliki pola pikir yang salah, siswa beranggapan bahwa waktu yang dimiliki masih cukup banyak dan dapat menyelesaikannya dengan

cepat serta tepat sehingga siswa memiliki pengelolaan waktu yang kurang atau tidak disiplin waktu. Dengan pola pikir yang demikian, siswa semakin terdorong untuk menunda – nunda pekerjaannya. Fenomena perilaku menunda – nunda atau tidak disiplin waktu dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Pada saat ini, banyak pelajar yang menghabiskan waktu untuk mencari hiburan daripada menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut bisa dilihat dari kebiasaan jalan – jalan di mall, main game online, nongkrong dengan teman – teman yang mengakibatkan tugas – tugas terbengkalai dan tidak selesai tepat waktu, serta hasil yang diperoleh juga tidak maksimal. Kebiasaan menunda – nunda terutama dalam menyelesaikan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Penundaan tersebut akan menimbulkan dampak internal dan dampak eksternal bagi pelaku prokrastinasi. Dampak internal kaitannya dengan adanya penyesalan dan merasa bersalah misalnya ketika siswa merasa tugas tersebut sulit dikerjakan dan takut gagal maka dengan pola pikir yang demikian siswa akan menunda – nunda tugasnya karena apa yang dilakukan takut salah dan gagal. Kemudian dampak eksternal dari penundaan tersebut, siswa akan memperoleh peringatan atau teguran dari guru karena tidak segera mengerjakan tugasnya. Jika pada masa SMA seseorang sudah melakukan prokrastinasi akademik, diasumsikan pada jenjang pendidikan berikutnya tingkat prokrastinasi akademiknya semakin meningkat. Oleh sebab itu, prokrastinasi akademik pada siswa SMA merupakan salah satu masalah yang perlu mendapat perhatian.

Menurut Ferrari dan Mc Cown (1995) perilaku menunda dapat dipengaruhi indikator – indikator dibawah ini :

- a. Kurang dapat mengatur waktu. Individu memiliki banyak waktu namun tidak dapat mengatur waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas – tugas.
- b. Percaya diri yang rendah. Seseorang yang melakukan penundaan, memiliki rasa percaya diri yang rendah, menganggap bahwa dirinya tidak mampu.
- c. Menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas. Individu yang terbiasa melakukan penundaan, ketika mendapatkan tugas merasa dirinya sibuk dengan hal – hal lain sehingga menganggap tugas tersebut tidak penting.
- d. Keras kepala, dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksa dirinya untuk mengerjakan tugas dan dirinya merasa bebas mau mengerjakan kapan saja sesuai keinginannya sendiri.
- e. Manipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap tidak dapat dilakukan tanpanya. Individu merasa orang lain menjadi sangat penting ketika harus mengerjakan tugas sehingga apabila tidak ada yang membantu dirinya, individu tersebut tidak mengerjakan tugas – tugasnya.
- f. Menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan. Individu yang merasa terbebani dengan tugas – tugasnya cenderung melakukan penundaan sehingga dirinya merasa terbebas untuk tidak mengerjakannya meskipun hanya sementara waktu.
- g. Merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa dirinya tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Fenomena prokrastinasi banyak terjadi di kalangan siswa di sekolah, setidaknya hal ini memberikan gambaran bahwa siswa – siswa di salah satu SMA

Negeri di Sukoharjo tempat penulis melakukan penelitian kemungkinan juga melakukan tindakan prokrastinasi akademik.

**Tabel 1**

**Hasil Wawancara Dengan Siswa SMA Negeri 3 Sukoharjo**

<b>Subjek</b>	<b>Pernyataan</b>
<b>DNH</b>	Kalau tentang tugas, saya menundanya karena malas dan yang membuat malas itu gurunya selain itu pelajarannya juga susah jadi mau mengerjakan nanti dulu terus kadang juga ada kepentingan lain yang menurut saya lebih penting. Sampai sekarang saya masih sering melakukan penundaan terutama di mata pelajaran itu tadi.
<b>AMP</b>	Sekarang kan saya kelas XII , meskipun mau tryout saya belajarnya juga masih nanti – nanti alesannya ya karena malas, capek dan lebih tertarik main HP daripada belajar. Terus kalau ada tugas yang disuruh nulis banyak dan translate bahasa inggris, saya lebih malas lagi dan mengerjakannya nanti saja kalau sudah dekat dengan hari pengumpulan.
<b>APR</b>	Saya dari dulu kalau mengerjakan tugas selalu mendekati deadline, terus pakai Sistem Kebut Semalam ( SKS ) dan belajar juga ketika mau ulangan sama ujian karena saya suka main volly jadi waktu luang sering saya gunakan untuk olahraga sekaligus hiburan. Tetapi kalau tugas yang mudah, saya pernah mengerjakannya tepat waktu

	tapi kalau yang susah pilih besok saja dikerjakan di sekolah.
<b>DR</b>	Kalau saya seringnya mengerjakan tugas kalau sudah mendekati hari pengumpulan dan kalau nggak bisa saya nyontek teman tetapi kadang sering lupa juga kalau ternyata ada tugas.
<b>ADN</b>	Saya nggak disemua tugas melakukan penundaan biasanya tergantung tugasnya apa dulu, kalau tugasnya datang bareng – bareng dan susah semua, saya pasti ya menunda – nunda mengerjakannya, karena malas itu tadi.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa hampir semua siswa pernah melakukan prokrastinasi akademik baik laki – laki maupun perempuan, selain itu alasan melakukan prokrastinasi akademik dalam tugas maupun belajar karena siswa merasa malas, tidak bisa mengerjakan dan lebih tertarik melakukan kesenangan atau hobi yang dimiliki. Kemudian, siswa – siswa tersebut memilih mengerjakan tugas ketika mendekati hari pengumpulan atau menundanya karena mau menyontek teman ketika di Sekolah. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak bisa mengontrol keinginan dari dalam dirinya untuk melakukan prokrastinasi akademik karena siswa – siswa tersebut tidak memikirkan dampak buruk dari tindakannya tersebut. Namun, siswa – siswa yang memiliki kontrol diri tinggi, ketika akan melakukan prokrastinasi akademik memikirkan terlebih dahulu dampak – dampaknya apa saja dari tindakan tersebut.

Prokrastinasi juga memiliki beberapa akibat yang dapat dirasakan secara langsung maupun tidak langsung oleh para pelakunya. Beberapa akibat dari prokrastinasi diantaranya adalah kemungkinan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibanding siswa lainnya. Tidak hanya itu, mereka yang prokrastinator tersebut juga memiliki kecemasan, kekhawatiran, dan depresi dibanding siswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Tidak heran mereka memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dan persepsi kesehatan yang lebih buruk (Baumeister, 2007). Dalam jangka panjang maupun jangka pendek, hal diatas dapat menghasilkan sebuah kemungkinan bahwa seorang prokrastinator di kemudian hari akan mendapatkan nilai yang buruk. Selain itu, dampak dari perilaku prokrastinasi akademik akan menghasilkan karakteristik siswa yang pemalas, kurang percaya diri dengan kemampuannya, dan mudah menyerah. Kemudian, hasil dari mengerjakan tugas yang ditunda tersebut juga tidak akan maksimal, tidak dipikirkan dengan matang – matang, seadanya yang penting tugas selesai.

Ghufron (2014) mengungkapkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Kemudian faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif. Setiap individu memiliki kondisi psikologis yang berbeda – beda salah satunya yaitu kontrol diri. Menurut Millgram (Ghufron, 2014) bahwa aspek – aspek lain pada diri individu turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat

membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu *self control* atau kontrol diri. Menurut Goldfried dan Marbaum (Mahardayani, 2011) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Perilaku yang berkaitan dengan kontrol diri diantaranya sebagai individu yang hidup secara berkelompok, sebaiknya individu dapat patuh dan taat terhadap aturan dimanapun dirinya berada, menghormati dan menghargai satu sama lain, hidup sederhana, tidak sombong dan tidak mengganggu orang lain yang berada disekitar kita. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang serta mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa pada konsekuensi positif. *Self Control* yang dimiliki oleh siswa dapat menentukan sikap atau perilaku yang dilakukan di lingkungan sekolah terutama dalam hal akademik yaitu prokrastinasi akademik.

Berdasarkan fenomena dan uraian diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu : “ Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik “ sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas ( SMA ) “.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik
2. Tingkat atau kondisi kontrol diri subjek penelitian
3. Tingkat atau kondisi prokrastinasi akademik subjek penelitian
4. Peran atau sumbangan efektif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan, yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sebagai bahan introspeksi dalam meningkatkan kontrol diri guna mencegah prokrastinasi akademik.

#### b. Bagi Instansi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sehingga instansi terkait dapat mengambil kebijakan – kebijakan yang berguna untuk meminimalisir prokrastinasi akademik pada siswa.



c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana dan bisa dijadikan referensi untuk melakukan penelitian khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik.